100 Tips for Raising Happy and Confident Children

家长和教师必读

著名青少年教育专家伊丽莎白·哈特利·布劳尔 著

SELF-ESTEEM FOR GIRLS

自尊女孩手册

培养快乐自信女孩的100个建议

[英]伊丽莎白·哈特利-布劳尔 著　　[译者名] 译

Elizabeth Hartley-Brewer

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 致　谢
- 认识女孩子面临的机遇和挑战
- 满足女孩子的各种需求
- 1. 帮助她相信自己
- 2. 让她知道你理解她
- 3. 认可她，即使你不喜欢她的所作所为
- 4. 多赞赏孩子
- 5. 抽时间陪伴她
- 6. 多通过身体接触方式交流
- 7. 尊重她的知情权
- 8. 不断强化她的自我价值感
- 9. 做她最后的庇护者
- 10. 让她产生归属感
- 11. 给她的隐私留点空间
- 12. 鼓励自尊的女性形象
- 13. 给面临压力的孩子以支持
- 提升女孩子的自我认识与自我觉察
- 14. 给她选择的机会
- 15. 管理选择
- 16. 不要把自己的观点强加于人
- 17. 在你的世界里为她的情绪留下一席之地
- 18. 给她讲她的故事
- 19. 鼓励自我反省
- 20. 让她平静地放松自己
- 21. 向她说明你的想法和情绪
- 22. 保持交流沟通
- 23. 鼓励自我评价
- 24.“聆听”沉默
- 积极正面地评价女孩子
- 25. 了解她的个性特质

- 26. 不要拿她与别人作比较
- 27. 尊重她的情绪
- 28. 用眼睛“聆听”
- 29. 用耳朵“注视”
- 30. 尊重她爱玩的天性
- 31. 让她给你留下深刻印象
- 32. 塑造她的个性
- 33. 在她做好准备后再给她以引导
- 34. 接纳她的朋友
- 35. 小心地进入她的个人天地
- 36. 最大限度减少批评
- 译 后 记

致　谢

写作本书及其姊妹篇《自尊男孩手册：培养快乐自信男孩的100个建议》的想法，源自我的责任编辑杰奎琳•伯恩斯(Jacqueline Burns)。倘若不是因为和她一起工作那么有意思，我可能就不会写作本书了。所以我要感谢她。我还要感谢埃米•科辛（Amy Corzine）。在杰奎琳•伯恩斯休产假期间，是埃米•科辛接替了她的工作。

我要特别感激我的两位教师朋友，他们是：德克斯特•哈特(Dexter Hutt)，莱恩斯戴尔斯（Ninestiles）学校的校长；加里•威尔逊(Gary Wilson)，纽萨姆中学(Newsome high)的英语课程主任。他们抽出很多宝贵时间与我交谈，阅读我的书稿，这是我求之不得并要真心感谢的。我还要感谢："大家一起来加油"项目（C'mon Everybody project）的杰夫•埃文斯(Geoff Evans)；"青年之声"（Young Voice）研究机构的艾德里安娜•凯茨(Adrienne Katz)，该机构曾出版研究报告《自信的女孩子》；Jo•亚当斯（Jo Adams）以及她的研究报告《女孩子的力量》；以及亚里克斯•薇儿（Alex Vear），两个正在快速成长的女儿的善良的、睿智的朋友和母亲，她在许多方面都给了我帮助。

最后，我要感谢我那刚刚跨入青少年期的女儿乔治亚（Georgia）一直以来对我的支持、爱和理解。我祝愿她未来一路走好。

认识女孩子面临的机遇和挑战

当今女孩子似乎诸事顺意。她们的自信心、考试成绩和职业机会都在上升。她们从家庭的束缚中解放出来，享有50年前闻所未闻的自由。许多男孩子认为现在的女孩子过得过于舒坦，因而怨愤不平，因为曾感召当今女孩子母亲一代的兼顾事业和家庭的时代，在她们这里正演变成“走出去追寻自己的一切”的时代，并将男孩子们远远地抛在了后边。

能干的成功女性培养出能干的成功女孩子——是不是这样呢？在“女孩子的力量”表象背后，是伴随着我们的女儿更大“成功”可能而来的新的压力和不安全感。一些诸如饮食失调一类的压力和不安全感，已紧随成功而来。还有一些则存在于没能取得成功的女孩子身上，因为成功毫无疑问并没有光顾所有的女孩子。当今的女孩子需要应对三重期望：其一，学业上和经济上取得成功；其二，情感上独立；其三，拥有化妆品、服饰甚至整容手术所能实现的更高标准的美丽容颜。人们认为，她们看起来美丽动人，并不一定是为了男性，而是为了她们自己及其女性朋友，因为在她们看来，男性给她们带来了过多的问题，女性由此确立了情感独立和经济独立的目标。在情感独立的同时，当今女孩子还面临着同样普遍存在的不仅要了解性同时还要具备高超性爱技巧的压力。各种各样的杂志上充斥着这方面的教化内容。这是一个情感雷区，许多脆弱的女孩子不幸遭受被炸的命运，少女怀孕的数字可以为此提供注解。

还有人成为学业的牺牲品。许多女孩子都在设法使新的教育制度对自己有利。她们中一些人成功了，却在心理健康和幸福感方面付出了巨大代价。有些人则彻底地失败了。在每100个少女中，会有2、3个试图自杀。事实上，15—19岁的女孩子是自杀风险最高的单一年龄组别。

一些家长也增加了他们女儿的压力感。像父母一样，女孩子也深受这个追求光鲜外表、超级享受、一夜暴富的社会的困扰。在很长时间里，做母亲的可能要比她们丑小鸭似的女儿更加漂亮，因此，她们必须非常自信，不要和自己的女儿攀比，以免进一步增加女儿的压力。

让人感到乐观的一面是，在21世纪初，女性拥有了更多的机会，和以往任何时候相比，更少受到性别的制约。在体育、休闲娱乐或工作领域，几乎没有什么机会只专属于男性，至少理论上是这样。女性可以拥有所有这些机会，也可以生儿育女。

既然当今女孩子拥有如此多的机会，那么，家长和教师们就有义务帮助她们充分发挥自己的才能。同时，为使她们的机会实现最大化，并免受新的社会地位给她们带来的潜在问题的困扰，女孩子也必须拥有充分的积极自尊及名副其实的自信。

女孩子必须塑造全新的女性气质——在认可要强化女性生物学特征的同时，鼓励培养诚实正直、尊重他人和自尊、独立和自主的品质。在过去，女性常常意味着“为悦己者容”、谦逊、服从、百依百顺、温和、先人后己。当今的大多数年轻女性拒绝接受这样的女性形象。不过，也有一些女性为了出人头地引人关注，只是一味地简单模仿男人。

许多女孩子都会受到他人虐待。面对虐待而能保持心理上的完好无损，至关重要的是她们必须尊重自己的女性身份。女孩子不应该因为自己可能比男孩子更加易动感情或者并不总是觉得自己居于控制地位，就认为自己和男孩子相比更加软弱或低下。女孩子在认可他人需求的同时，也必须承认自己的需求，认为自己拥有有价值的观点，并认同自己应该得到他人的关心和尊重。

即使表面上自信的女孩子，也存在着自我评价不高、低自尊、不满意自己的长相和行为表现的情况，应该引起我们的极大关切。当人

们注意到女孩子取得成功，倾听和重视她们，并且认可她们享有各种权利的时候，她们得以茁壮成长。

女孩子要变得更加自信，家长及相关成年人不能操之过急。培养自我认识、身份认同、自信和自尊——这些都是内在力量的组成部分，是造就具有较强适应能力、能够满怀信心应对挑战和不确定未来的年轻女性的有效途径。

满足女孩子的各种需求

大约两岁以后，人们才开始意识到自己的性别。女孩子与男孩子的基本需求是相同的。贯穿于整个成年生活，我们大多数人持续需要从亲近的成年人那里获得与童年时期相同的重要帮助和照顾。除了饮食合理、穿着得当、保持清洁和健康之外，小女孩和男孩子一样，也需要情感支持。她们需要被他人珍爱，受到他人赏识，得到他人重视，取得他人注意，为他人喜欢和赞赏。当这些需求得到满足时，她们觉得自己重要，因而得以茁壮成长。如果女孩子觉得自信和能干，如果有人倾听并相信她们，成长过程中，如果她们能够拓展自己的才能，那么，她们就会觉得自己内心非常强大，并充满自豪之情。相反，如果女孩子的基本需求得不到满足，她就会觉得自己被忽视和孤立，不值得他人关注，并充满羞愧之感。

在这些基本需求之外，成长中的女孩子还有一些特殊的需求，这些需求与她们未来的社会角色有直接的关联，家长和教师同样应该予以关注。当今的女孩子必须具备自信，善于灵活应变，才能处理好工作需求和家庭需求二者之间的关系，同时应对家庭和工作可能发生变化时所隐含的不确定因素。她们长大以后，应该能够爱人、相信他人，但同时不会轻易被人利用和虐待。我们应该帮助女孩子，使她们的内心变得足够强大，以保护她们在家庭或工作中免受任何针对其人身或精神完整性的侵袭。

童年期的女孩子通常和母亲之间关系更加亲近。当母亲不情愿放手让女儿独立之时，随之出现的占有和竞争会使得与女儿的分离变得更加困难和痛苦。亲密常常与利用和情绪性攻击联系在一起，我们不能任由亲密发展成一方对另一方的依赖或控制。

满足我们的女儿对于亲密、援助、荣誉和自主的需求，需要我们付出时间和巨大的精力。但是，倘若我们不在此方面付出，那么我们

以后就不得不付出更多的努力，来弥合她们因此而导致的精神痛苦的创伤。

1. 帮助她相信自己

当我第一次离开家去约会的时候，我爸爸告诉我我看起来棒极了，男孩子和像我这样特别的女孩子谈情说爱，真是太幸运了。如果他没有理解并欣赏我的特别之处，那是他的失败。爸爸让我觉得自己是最棒的，并给了我应对一切的力量。

——Jo•布朗特（Jo Brand）

自尊较强的女孩子，会自然而然地认为自己能干和可爱，拥有明确、正面的自我意识，从积极的角度看待自己。自信的女孩子对自己能够做成什么样的事情、取得什么样的成就持乐观态度。她们可以提高自己的要求，坚守自己的原则，开发自身的潜能。缺乏自信的女孩子充满全面的自我怀疑，这使得她们易于产生内疚、羞愧之感，觉得自己不如他人。

倘若没有人对女孩子的能力表现出最初的信任，认为她值得得到爱、支持和关注，任何女孩子都不可能相信自己。

家长：

● 信任和相信你的女儿——信任和相信她决断事情的能力、完成任务的能力、自己照顾自己的能力，以及当她足够大时负责任的能力。

● 以她确信的方式向她表明你爱她、喜欢她。

● 当心如下的想法：“我以前没有得到过或不需要他人帮助，她也一样。”她与你是不同的。而且，没有得到他人帮助的人常常将之说成“不需要他人帮助”，以掩饰自己的失望。

● 除了亲吻、拥抱以外，爱可以通过其他多种姿态语言表现出来——比如，紧挨她坐着一起看书、阅读杂志或看电视，或者睡觉之前在她床上坐一会儿。

教师：

● 老师不可能像父母那样爱班上的女孩子。但是，他们可以告诉她们，他们喜欢、认可并接受学生们的真实自我。

● 找出你班上两三个显现出不自信征兆的女孩子，尽量定期与她们中的每一个人交谈，对其品质和能力做出有利的评价。

● 给这些显现出不自信征兆的女孩子安排特别的任务，可以让她们觉得自己非常重要、受到关注、可靠和值得信赖。

2. 让她知道你理解她

有一天，我6岁的女儿从学校回到家中时，显得特别暴躁和疲乏。原来，她同最好的两个朋友吵架了，一天都很难受。她的情绪真的非常低落。不过，在我给她讲“两人成伴，三人不欢”，并且向她解释，即便是3个成年人在一起也是既有活力又有麻烦之时，她的心情变得明显好起来了。

所有的孩子在被他人误解时都会感到极度沮丧。起初，她们只是恼怒。但是，当误解持续下去时，她们就会开始怀疑自己及其对现实的理解。如果你女儿的愿望、想法或体验总是被忽略或误解，她将变得怨恨不平、愤愤不已，这一点也不足为怪。

你可以通过预见她的需求，使用“我猜想你现在感觉有点孤单，是吗？”之类的语言，谨慎地说出她可能的想法，以表明你对她的理解。在谈话即将结束的时候提出问题与她进行讨论，可以为她留下不同意的余地，也避免你给她留下令人激愤的自以为无所不知者的印象，或者让她觉得你可能是不对的。

家长：

● 接受你女儿对世界的看法——她不一定要同意你的看法，你也不必同意她的看法。

● 重视她的独特之处；告诉她你最欣赏、最珍爱她什么。

● 探寻她行为背后可能的原因和情绪感受。

● 复述她对你说的话，确保你正确理解了她的意思：“这么说，你希望我今晚呆在家里，因为我这周每天都工作到那么晚，你感到烦透了，是吗？”

● 记住她的好恶。

● 说出她对某件事情可能的感受：“你不想听我说这个，但是本月我确实没钱给你买新夹克。”

教师：

● 有意识地发现学生作业的规律，这或许可以告诉你她选择做该作业的原因。

● 鼓励女孩子多参与能够显示学生个人好恶的课堂练习，并尽力记住她们的一些好恶倾向。

● 对于那些特别难以对付的女孩子，列出除困难人格之外导致她们如此的四种可能原因。

● 使用“印证性倾听”（reflective listening，指的是听者必须试着了解对方的感受和想法，然后用自己的话把对方的意图表达出来，并向对方求证。也有人将之译成反应式倾听。——译者注）的表述方式：“我刚才听你说你认为自己知道的东西不多，没法开始做作业，那么，让我们从你确定知道的东西开始吧。”

3. 认可她，即使你不喜欢她的所作所为

每个女孩子都需要别人接受并认可其真实的自我，这不仅仅是因为她一直是个“好孩子”、“乐于助人”或者“非常成功”，符合你认为她应该成为什么样的人的理想。如果她总是按照你设计的模子行事，她将很快失去个性，并很难对其真实的自我感到满意。

小孩子总是容易陷入困境，因为她们正在学习规则，学习事物运行的规律，学习如何管控自己。生硬的斥责传递出对她们的不认可，会对她们造成巨大伤害。如果你要对你女儿做过的某件事情发表看法，一定要明确：你不认可的是她的行为，而不是她这个人，这样可以使她在学习如何控制自己的行为、理解行为后果的同时，保持自我价值感完好无损。

不要仅仅因为你不满意她的某一行为或想法就对她丧失信心，不要因为你的批评而让她感到伤心欲绝。

家长：

● 在批评你女儿的某一具体行为前，先想想她的优点，这有助于你积极乐观地思考问题，并让批评明确具体。

● 不要使用“好”或“坏”来评价她的行为，因为她会将此视为你对她的印象。取而代之，你可以谈论你喜欢或不喜欢她的哪些行为。

●“刚才，我发现你的行为……”，这样的表达方式可以使你对她的不认同仅限于她刚刚发生的行为。

● 拿手或其他东西打她，会让她觉得你不喜欢她，进而可能认为自己不够好，不足以赢得你的欢心。

教师：

● 找出每个学生身上让你喜欢的某个方面，这样可以使你更容易向她坦言：有问题的是她的行为而不是她这个人。

● 详细描述违反规则的行为。避免使用“你如何如何”的第二人称表述。比如，说“我觉得你那样敲尺子让人心烦”，就比说“你真让人心

烦”少了很多对个人的冒犯和挑衅。

4. 多赞赏孩子

孩子们喜欢被人注意，给他人带来快乐。当我们的女儿干了件漂亮事儿，并且知道已经引起我们注意的时候，看到她们的内心充满自豪感，这真是一件令人高兴的事情。这也正是建设性赞赏的本质。

女孩子喜欢赞赏，因为当她们尽力以后，喜欢看到有人理解并欣赏她们付出的努力。而且赞赏还有助于她们培养自律。他人的赞赏和鼓励，使女孩子获得该如何生活的明确的正面信息——她们应该做些什么，而不是只听别人说她们不应该做些什么。

许多人觉得很难慷慨地赞赏孩子。批评孩子使他们感觉自己居于控制地位，并且是无所不知的。而对孩子进行赞赏则让他们觉得自己丧失了相对于孩子的强大优势。一些人不知道赞赏孩子什么或者如何赞赏孩子。一些人认为，赞赏会使得女孩子变得自大或者懒惰，对自己做得并不完美的事情感到沾沾自喜。但是，被他人注意和赏识常常会促使女孩子更加努力，还可以向她们展示如何对他人做出积极的反馈。

家长：

● 对女孩子说："太好了"、"你真棒"、"干得不错"以及"谢谢，你真是帮了我大忙"。

● 每日找出她身上的某个方面，至少关注和赞赏一次。

● 赞赏女孩子的理由可以有很多，比如：女孩子的思维能力（做选择、出主意以及解决问题）、社交技能（乐于助人、体谅他人、与人分享和灵活应变）、身体运用能力（跑步、爬树、制作东西、运动），以及令人满意的成绩报告单和分数。

● 赞赏要明确具体：赞赏她的所作所为，而不要笼而统之地夸奖她多么出色和聪明。

● 即便能干的女孩子通常都很出色，她们付出的努力，也需要得到家长的认可。

教师：

● 鼓励女孩子们互相评价和赞赏功课，使得赞赏并不总是只来自于有权威的人。

● 帮助学生产生满意感：“当你完成之后，我希望你由衷地感到满意。”

● 每日找出学生身上的某个方面进行赞赏，包括她们的幽默感、交际能力和创造性。

● 如果某个女孩子拒绝赞赏，对她大加赞赏不会有什么效果。可以选择一件你认为是她真正令人满意的事情，连续3周每天重复3遍，让她开始相信事情真的如此。

● 当心：当众赞赏成功可能导致完美主义和对赞赏的依赖。

5. 抽时间陪伴她

我知道爸爸是爱我的，但我几乎不了解他。我知道，为了养家糊口，他工作非常卖力，但我们几乎从未谈过这些，这让我觉得自己似乎是一个不完整的人。

研究表明，孩子们喜欢父母在他们身边，即便父母并不和他们一起做些什么。女孩子喜欢在尽可能多的地方看到父亲和母亲，甚至有报道说十几岁的女孩子也希望有更多机会看到自己的父母，即便只是“看到而不说话”也可以。

英国的男性和女性比大多数其他欧洲国家的人工作时间要长一些，这意味着他们花在家里与家人共处的时间要少一些。如果女孩子所依靠的人看起来并不关心她们，她们就不会觉得自己被爱和可爱，不会觉得自己被信任和可以信任，不会觉得自己被他人尊重和值得他人尊重。唯有女孩子生命中的重要成人花时间与她共处，给她以关注，她才会觉得被认可，进而建立起自我价值感。你全身心关注你的女儿，满足她希望在没有任何压力的时间里与你共处的需求，有助于她树立自信，觉得自己非常重要。

家长：

● 礼物不能替代你与她共处，不要试图以买礼物来补偿你不能和她在一起。

● 花时间弄明白你女儿的所思所想，和她谈谈最近她都在做些什么。

● 和她一起玩，看着她从事最喜欢的活动，或者你也加入进来，或者对她说：“当我洗车/给蔬菜去皮的时候，我喜欢你跟我聊天”，等等。

● 履行去看望她的每一次承诺，定期和她保持联系。

● 安静共处的时间，和活动精彩纷呈的共处时间一样宝贵。

● 尽力在家里做你必须完成的事情，这样你就可以和家人在一起。

● 打开你的电话答录机（这样你就可以集中精力和她在一起）。

教师：

● 不要只是因为学生做出调皮捣蛋的行为或者表现出习得性无助（女孩子特别容易罹患习得性无助）时才去关注她们。

● 如果某个学生在你不方便的时候提出和你交谈的要求，建议她换一个你可以悉心倾听她的时间。

● 每周找出那些不爱与人交往的女孩子，和同事们一起，多与她们交谈，并且每天都要进行。

6. 多通过身体接触方式交流

身体接触往往比语言能更好地表情达意。它更不易于被误解，而且转瞬之间即可完成。一个大的拥抱，或者用一只胳膊搂抱你女儿的肩膀，等等，这些都是正向的身体接触。它不需要对方回应，或者说只需要对方回应一个简单的示意动作，表明她与你有相同的感受。身体接触让她及他人知道，她属于你。身体接触可以向她传递你的歉意，使你们经历争吵之后重修于好。身体接触可以安抚她遭遇失望之后的心灵，展现你因她而产生的自豪之感，也可以表达你们之间平等、合作的关系。

所以，身体接触在使人放松的同时也能让人感到安心。但它同样可以给人造成伤害。即使是打一个年龄很小的女孩子，往往也会让她感到伤心。而当你生气的时候就把自己的女儿推到一边对她置之不理，会被她理解成你极度嫌弃她的信号。一个从来没有过身体接触的女孩子会觉得被人忽略，并因此而为自己感到羞愧，进而很容易被他人不怀好意的关注所俘获。

家长：

● 当身体接触的习惯已经消失，在睡觉前或看电视，甚至只是紧挨你女儿坐着时，轻轻抚摸她的前额、脑袋或手，可以使身体接触的习惯重新回到你们家中。

● 尝试以身体接触代替言语交流。

● 有些孩子不喜欢太多的拥抱，别强迫这样做。尝试寻找其他与之亲近、感受亲密、向她示爱的方式。

教师：

● 儿童保护问题使得许多老师不情愿与学生有身体上的接触。再说，随着女孩子一天天长大，身体接触也变得日益困难和不适宜。当某个学生学习的时候，你靠近她站着看她学习，可以向她表明你接受她，有她在身边，并未感到不舒服。

● 当小孩子进入教室的时候，有些老师喜欢和他们一一招呼，让每一个孩子每次选择不同的问好方式——微笑着问好，握手问好，或者她那天不想，就什么招呼也不打。

7. 尊重她的知情权

大多数孩子在觉得有安全感并且能够预见到将要发生在自己身上的事情的时候，他们会茁壮成长。预料之外的事情令人不安。有时候，事情出人意料地发展，连牵连于其中的成年人也会大吃一惊。不过，更经常的情况是：成年人提前知悉了相关情况，却没有以适当的方式告知孩子。

孩子们需要理解他们自己的世界，否则，他们就会处于社交和情绪紊乱之中。当孩子们的生活井井有条并且每日都可明确地预期，以及当生活发生变化人们给予他们解释时，孩子们得以理解他们的个人生活。构建有意义的模式，有助于孩子们的心智发展。所以，每一个孩子都必须理解知识和发生的各种事件，这样，他们才能真正把握它们。

当你向你的女儿作出解释，你即是在向她表明你尊重她的知情权，体念她理解其个人世界的需要，尊重她的理解能力，并放心把信息告诉给她。

家长：

● 当事情还没有发生或正在发生时，尽量告诉她有关情况。在事情发生之后，向她解释所以会发生的原因。

● 跟她说说你的情绪感受，和她一起讨论她的情绪感受。

● 可以告知她家庭常规方面的变化，什么情况下配偶和婚姻关系会发生改变。每当父亲或母亲离家外出之时，可以向她说明原因。

● 告诉她你的决定及作出决定的理由。

● 让她知道事情的真相，坦率地回答她有关死亡、离婚等的疑问。但要选择使用她可以很自在地理解的那些词汇。

教师：

● 善意地提醒她们有关课堂常规的任何变化。

● 如果你知道自己会外出不在，请通知她们，并告诉她们谁会来接替你。

● 向她们解释加于她们的每一项惩罚或“严重后果”的原因。

● 向她们说明为什么某项任务完成得好，或者没有达到规定标准。

● 告知女孩子为重要的测验或课题研究（指在教师的指导下，学生对某一专题展开讨论，进行一系列的查阅、分析、判断等活动，然后将研究结果带回到课堂进行演示的一种教学模式。——译者注）评定分数的时间。每当出现迟延完成评分的情况，向她们作出说明。

8. 不断强化她的自我价值感

女孩子就像沙堡一样，前一分钟，她们还完好无损，傲然挺立着，看起来似乎坚不可摧，足以抵御一切敌人。下一分钟，自我怀疑就会像潮水一般拍击她们的地基，引发一点一点的垮塌。就像英格兰国王克努特大帝一样，我们也不能阻止潮水上涨，但我们可以在现场拼命掘土，强化我们女儿自我价值感的根基。这样，当潮水退却之后，她仍能保持一定水平的自我价值感。如果我们事先知悉足够的信息，便可以帮助她将自己安顿在潮水线以上的地方。但是，我们很少能提前知道哪里才是安全的。在我们的女儿生活的这个时代里，如磐石一般的确定性几乎是不存在的。

侵蚀女孩子自我价值感基础的因素包括：时兴和时狂、外在形象和流行时尚、学业或社交成功的压力、性行为等。在她需要比以往任何时候都更加自信时，如果对她提出各种高要求，再加上生活中充满了种种不确定因素，这些压力会迫使她事事都与他人保持一致而缺乏自己的个性。她愈失去真实的自我，就愈是不得不依赖外在形象和同伴的认可，让自己感到舒服自在。

家长：

● 尽量不要让你的女儿过度沉迷于收藏和流行时尚，帮助她保持自我。

● 无论对她有利还是不利，都不要谈论她的体重或体形，除非是为了消除她对自己的负面评价。

● 总是用“重要的是人的内在品质”的说法，来抵消有关她长相或外表的评价。

● 当她说“我要是不……（跟上流行趋势或其他），大家就不会喜欢我”，这表明她缺乏自信。如果你屈从于她，可能使得她更加希望和他人保持一致。教她一些理由，让她讲给她的朋友们听，使她可以更加自信地拒绝他们。

教师：

● 注意发现任何表明学生自我价值低下的迹象。当听见有人自我贬低时，用正面的评价和赞赏来鼓励她。

● 当出现某种时狂行为时，鼓励学生在课堂上就此展开讨论；不断强调她们自己决定喜欢什么、需要什么的重要性。

● 如果某个女孩子说自己一无是处、愚笨或一无所知，请挑战这种说法——不要断然予以否定，而可以通过你对她作业的评价。比如，你可以说："我发现你的作业中净是不错的好点子。"也可以说："如果你真的一无所知，我是不可能给你写的那篇文章评B的。"

9. 做她最后的庇护者

当你的女儿处境艰难，当她再也无法忍受、没有力量继续佯装坚强之时，她需要一个藏身之所，某个地方或某个人为她提供最后的庇护。在这里，她可以做真实的自己；在这里，至少在一段很短的时间里，没有人要她承担责任；在这里，她无条件地被人接受。在这里，她可以真正放松下来，因为她知道，有人在她身边，愿意随时为她提供帮助，分担她一时的负担，给她以宽慰。

很显然，家庭是孩子最后的庇护所，父母是孩子最后的庇护者，因为他们对孩子非常重要。不过，在某些时候或情况下，家长会觉得自己缺乏足够的情感储备，不能为孩子们提供其所需要的慰藉。这个时候，你应该仔细考虑一下：除了与你在一起，什么也不用说什么也不用做之外，她是否真的还有什么别的需求。帮助她恢复对自己的信心，并不需要你付出太多。

家长：

● 如果你的女儿请求原谅，请接受她抛来的橄榄枝，并努力将那些不愉快的事情抛到脑后。

● 为她提供庇护，并不意味着你永远都不理睬她那些你业已发现有问题的行为。

● 积极主动，而不要消极等待——预见她的情绪感受，如果你认为她需要，主动给她以安慰。

● 在没有压力的寻常时间里，找个机会开诚布公地告诉她：如果她需要，家永远是她最后的庇护所。

教师：

● 有些女孩子觉得很难承认自己的错误，并且可能会给错误寻找各种各样越来越站不住脚的借口，而让自己陷入更大的麻烦之中。尽力对犯错误的学生进行干预并宽恕她的过错，以防她越陷越深。

● 如果有女孩子指望从学校获得慰藉，要确保学校有地方可以满足她的需求。

● 在课堂上讨论可以向谁、在什么时候、在什么地方寻求庇护以及寻求庇护何以如此重要，帮助女孩子意识到自己的此种需求。

● 尽管女孩子更愿意交朋友，可有些女孩子就是没有朋友。同伴辅导有助于女孩子更加愿意在学校内寻求庇护。

10. 让她产生归属感

每一个人都有觉得自己归属于某个地方或某个人的强烈需求。你女儿最初的需求是感受到来自生育了她或负责照料她的两个人的爱。但是，随着她一天天长大，她觉得自己密切联系的朋友、群体和机构越多，她的自我意识就越深入。她与他们和睦相处，让她知道自己是一个什么样的人，告诉她自己并不孤单，也不另类。归属于某个家庭，某一社会群体或族群，某个俱乐部，某一所学校，某个宗教场所，也意味着人们需要她，接受她，她是可以被接受的，这会为她判断自己是一个什么样的人以及该如何行动提供指引。

如果女孩子在长大成人的过程中没有任何归属感（归属于家庭或者学校，等等），如果她觉得自己被人嫌弃（比如，因为遭到他人不留情面的批评），她就可能到别的什么地方去寻求接纳并获得归属感。她可能去向那些压根儿不想讨她欢心的人寻求庇护，并通过危险的非法方式获得乐趣和地位。

家长：

● 给你的女儿讲你们家族的故事，让她了解自己及你们的渊源。

● 让她尽可能多地参加家庭活动。

● 弄明白时尚和服装何以会成为人们，特别是年龄较小的女孩子归属感的标志。在经济上给她以帮助，让她“融入其中”——如果她尚还独立，并且家庭预算可以满足她的需要。

● 留意她出现“孤独”的征兆。如果你的女儿有太多的时间独处，建议她参加某个体育或社交俱乐部，抑或是某个青年团体。

教师：

● 圆圈教学时间（指教师让学生围成一圈，并进行大量合作性活动和讨论，使得每一个学生都有机会参与，并感觉受到重视。——译者注）里的相似安排，可以强化群体认同，让每一个孩子觉得自己是班里与他人平等的一员。

● 稳定的分组有助于形成明确的群体认同。对于那些特别脆弱的女孩子，应该尽量减少与其有关的教师和学生的变动和重组。在中学阶段早期，由同一个教师负责学生个人问题咨询指导工作非常重要。

● 那些全年时间里学生进出频繁的班级小组（有人称之为“动荡不安的班组”），需要持续不懈地重建小组凝聚力。

● 在好几所学校就读过的女孩子尤其缺乏归属感。

11. 给她的隐私留点空间

我妈妈想知道我的一切，特别是我对事物的看法，这真让我发疯，我感到有种被侵犯的感觉。有一天，我冲她大叫道：“别再试图搞清楚我的想法。”

随着女孩子不断长大，她们喜欢通过获得专属于自己的空间和时间，以标志其不断增长的独立和分离感。当我们的女儿试图标划出专属于她个人的领地，并拒绝父母进入之时，做父母的不应该感到不悦。这个专属的“领地”可能是她的卧室，与她的朋友结成的“秘密会社”，也可能是她的日记。当她再大一些，可能是她的社交生活或者性生活。在她成长的过程中，我们越是逐渐允许她拥有正当的个人隐私领地，她试图控制那些你必须时常接近的领地并将你拒之门外的可能性就越小。

如果女孩子的隐私和自立需求得不到满足，进而演变成异常强烈的愿望，这时，她可能会不由自主地开始可能危及生命、日后令她欲罢不能的秘密节食过程。

家长：

● 尊重你女儿希望其生活的某些方面专属于她个人的需求。从很小的时候起，你就可以给她一个抽屉、一个架子或花园的一部分供她使用。

● 有些觉得受到父母“侵犯”或控制的孩子，会在个人世界里胡思乱想、保守秘密，极端的甚至会发展到习惯性的小偷小摸或撒谎。

● 绝不要试图在她的个人日记里找寻点什么。如果你怀疑她有什么行为需要你来干预，径直问她好了。

● 如果食物或者学校成为她的隐私空间，请尽量让她在其他方面拥有更多隐私——在她的个人想法上，在她的房间里，或放学后的时间安排上。

教师：

● 学校是一个非常拥挤的公共场所，在这里，学生的行动和参与行为都会受到高度重视。有些女孩子在家里的私人空间较小，与学校同样拥挤，可能需要在学校内寻求一片个人小天地。

● 为尊重和满足来自这些家庭的女孩子在学校内寻求个人小天地的需要，请为她们提供安静的教室，或者让年龄更小一点的孩子在教室里拥有一个安静的角落。

● 女孩子缺课，可能是想拥有一些属于自己的私隐时间。

● 警惕不要让那些真正需要安静时间独处的女孩子随着时间的流逝渐渐变得沉默寡言。

12. 鼓励自尊的女性形象

虽然现今女孩子拥有前几代人梦寐以求的机会，但是，对女性的抑制、贬低及女性自我贬低的历史传统仍然存在，不会轻易消失。男人和女人，男孩子和女孩子，在生理上、心理上以及激素水平方面可能确实存在差异，但这不能、也不应该变成角色僵化或者有关男女两性地位和价值一成不变的假定。

当今女孩子应该充满自豪地成长，而不应该因为自己的性别而感到羞愧。她们应该有信心照镜子。她们不仅应该喜欢自己在镜中的模样，因为她们知道，自己对于他人来说是重要的，而且还应该因为有望开发自己所拥有的各项才能而感到激动。女性气质是由遗传决定的，与外表或者体形无关。

我们必须鼓励每一个女孩子尊重自己，包括她的性别。同时，每一个女孩子也必须尊重自己的自立能力，及其所具有的影响自己生活的潜力。

家长：

● 强化你女儿的诚实正直感。给她以帮助，让她诚实待你及她自己；相信自己的判断力；拥有理想，按照自己的理想生活。

● 强化她的个性，而不是“随大流”的倾向。

● 鼓励她关爱他人，但不要因此否定自己的需求，也不要将自己界定为一个单纯的“给予者”。

● 尽量不要贬低“女性”，也不要贬低任何一个做母亲的，不管这个母亲是家庭主妇还是有全职工作。让你的女儿自己做出选择。

● 不要仅仅因为你认为“女孩子总归是女孩子”，而容忍她说出尖酸刻薄、伤人感情的话或者做出拉帮结派的事情。

教师：

● 鼓励针对不友好或者辱骂人的言语，制定全校统一的零容忍政策，不管这些话是女人味的牢骚，还是激烈或挑衅性的大男子主义语

言。

● 不要在课程安排时以社区服务或环保活动取代军体活动。无论男生还是女生，都不必在表现得“大男子气”与为社区做贡献之间做出选择。

● 确保进行充分的课堂讨论，以唤起学生对关爱他人及性别问题的关注。

13. 给面临压力的孩子以支持

和多数人的认识相反，压力不仅仅困扰成年人。孩子们实际上面临着双重的压力。一方面，他们要承受来自自身生活中的事件，比如被人欺负、学业压力和交友问题的压力。另一方面，当父母因为自己的问题而无暇他顾、缺乏耐心时，孩子们还要承受父母所受压力的连锁反应。考虑到孩子们对生活和自身还没有足够的经验，并藉以相信事情会回复到“正常状态”，因而，和成年人比起来，孩子们在面对压力时可能比成年人更加迷茫而不知所措，而不是相反。

会造成孩子不稳定的事件包括：与亲近的人或物（包括朋友和宠物）分离，任何改变她看待自我的方式或她认为人们看待她的方式的事物，以及生活常规或人际关系发生变化，致使熟悉的生活模式被打破。

如果你的女儿长时间悲伤或者不快，超出了你的预期，变得好斗、寡言或不爱与人交往，睡眠质量不佳，出现胃部及其他部位疼痛，极其口渴，体重减轻，注意力不集中，变得过分依赖他人，这时她可能正痛苦难过，需要你出手进行干预。

家长：

● 如果你的女儿看起来痛苦难过，请多花点时间陪伴她，并确保她睡眠充足。

● 认真对待她的担忧，即使那些担忧在你看来无关紧要。

● 及时告知她事情的变化及做出的决定，好让她觉得事情尚没有完全失控。保持固定的生活常规不变，以强化她的安全感。

● 给她以情感支持是一件很累人的事情。多休息，好让自己有足够的精力持续为她提供情感支持。

● 记住：压力可以削弱一个人的自尊。

教师：

● 留意表明学生面临压力的征兆。比如，功课越来越糟、行为出现变化；去医护室；变得更加孤独，动不动就哭，对批评敏感；上课时离开教室去还书或者如厕；还有人会毁掉自己的课业作品。

● 如果你对她感到担忧，就找时间与她聊聊。

● 和相关的同事说说你的担忧。如果担忧总是不能消除，请联系女孩子的家长。

● 要意识到：当你自身面临压力时，你可能在面对来自学生或者同事的质疑时更加脆弱和缺乏宽容。

提升女孩子的自我认识与自我觉察

你的女儿要能坚守自己，必须拥有清晰的“自我”概念。自我概念，也就是她是谁？她自我感觉如何？在相当长的时间里，相当多的文化认为，理想的女性必须自我克制。有时候，她否定自己在消费或满足层面的需要，为的是满足他人的需求；或者以更加极端的方式，她被剥夺了各种自我表现的机会或者个性，这时，她的自我概念是模糊不清的。如果女孩子的一生，先是遵从父母及兄长的意志，婚后遵从丈夫的意志，那么她将只能拥有投射的自我概念，就像海市蜃楼一样虚幻。你的女儿长大以后要拥有牢固的自尊——具有自生的、具体的、可靠的和有弹性的自我价值感——不仅她必须拥有足够的为自我定位并发现自身潜能的机会，人们也必须将她作为一个值得尊重的个体来承认和对待。

在婴幼儿学会说话和思考之前，只能通过自己的情绪来认识自身，而且在人的一生中，感知和激情，对于自我认识都具有持续重要的意义。有些事情让我们灰心，有些事情令我们高兴，有些事情激发我们的兴趣，有些事情让我们激动，有些事情使我们不快，有些事情让我们伤心。正是如上的事实造就了我们的个性。许多家长觉得，让自己的女儿持续坦诚地表达自己的情绪并不难，但并非所有家长都持如此的看法。那些被迫与自我本能和直觉隔绝的孩子，必然会摒弃一部分真实的内在自我，从而导致出现空白地带。如果女孩子的情绪总是被否定和歪曲，她可能会更加轻易地忽略自己的情绪和激情。如果成年女性的情绪和激情总是被否定和歪曲，她可能会更加难以理解他人。

自我觉察和自我认识也是非常实用的品质，有助于增强主动性和促进学习。女孩子要取得进步，必须了解自己有能力做些什么，为了掌握某项技能或者达到某个目标，自己还需要知晓点什么。自我认识和反思是自主的重要前提条件。从灵感和直觉的角度看，你女儿拥有

的审视自身、了解自我的能力，会使她产生敬畏感和惊奇感，懂得欣赏美的事物，善于了解他人的内心世界。牢固的亲密关系正有赖于此。

美国的游戏疗法专家弗吉尼亚•亚瑟兰（Viginia Axline）曾经写到：“儿童必须首先懂得自尊以及从日益成长的自我认识中发展起来的尊严感，尔后才能学会尊重他人的人格、权利和差异。”要敏锐体察他人的细腻感受，我们必须首先了解自己。鉴于此，那些和女孩子一起生活和学习的人们，有义务提升她们的自我认识和自我觉察，以培养她们的自我意识。

14. 给她选择的机会

作为成年人，我们幸运地拥有大量选择机会，使得我们可以更好地控制自己的生活。常识告诉我们，孩子们也应该拥有选择的机会。但是，他们应该有多少选择、在什么时候选择呢？而且同样重要的是，为什么孩子也应该有选择机会呢？

生活在一个存在多样化并不习见的选择的时代里，女孩子必须能够作出有根据、负责任的决定。如果你的女儿了解自己的偏好，对自己的偏好充满信心，足以顶住外部的压力，并且能够全面考虑她做出的选择可能给自己及他人带来的后果，她就会作出更加正确的决定。与她一起生活和学习的成年人应该尽可能帮助她培养这些思考和反思的技能。

拥有选择的机会之所以重要，是因为它给孩子们自己处理自己的事情留有更多的余地，并避免他们产生无能为力和被人利用之感。拥有选择的机会有助于孩子们明了自己的好恶和需求，这对强化他们的自我意识也是有助益的。

家长：

● 关于穿什么，玩什么、和谁玩，以及睡前听什么样的故事，可以给年龄较小的孩子有适当的不同选择。

● 如果你询问孩子“和某某玩怎么样”，不要在她们表达自己的意愿之前给出你的答案。

● 关于什么时候、在什么地方做家庭作业，看什么样的电视节目（但不是看多长时间），零花钱的用途等等，可以给年龄大一些的女孩子一些不同的选择。

教师：

● 尊重学生的决定——不要询问学生有什么需求，之后又不理会她的回答。

● 给学生以选择的机会，有助于管理学生课堂上的行为。比如，你可以说：“你可以继续聊天和胡闹，这也就是说，你课后可能要留堂（指在放学后，或者午餐和休息时间，将做了错事的学生留在教室里一段时间，有时会要求他们完成额外的作业，以示惩罚。——译者注），你自己决定吧。”

15. 管理选择

成员较多的家庭往往不可能满足每一个人的愿望和要求。再说，这样做对孩子或你，也不会有什么好处。太多的选择机会，可能会削弱女孩子的自我意识（这可能有点不合常理）：因为如果从来不必做出真正的选择，她就认识不到自己真正最喜欢什么。在许多事情上选择太多，会让她感到迷惑和不满，并认为父母没有全面地负起责任。

太多的选择机会还会产生其他副作用：可能会纵容你的女儿操控局面；无助于她接受失望的现实；促使她变得自私，对他人的需求麻木不仁；使她免于承担责任，因为如果她不喜欢自己所做出决定的后果，她总会说："很遗憾，我选择错了——我会做出一个新的选择。"没完没了的选择还会引发争吵：如果她的每一个需求很快都得到了满足，她可能会不断提出新的要求，直至你再也忍不住要爆发为止。

为帮助女孩子提升自我认识和自尊，我们对给予她们的选择必须进行限制和管理。

家长：

● 有管理的选择意味着"不是这样，就是那样"的决定。你对选择进行限制，已经表明你乐见她有什么样的选择。

● 有限制的选择意味着一天之中只能有几次选择的机会。

● 避免没有任何限制的开放式选择。天冷时，你最好对你的女儿说："你愿意穿牛仔裤，还是田径服？"以免她选择不合适的衣服。早餐的菜单应该只提供两至三样东西供她选择。

● 要确保你提供的所有选择都是可以实现的。

● 通常情况下，女孩子不应该负责安排家人团聚的时间如何度过。

教师：

● 选择能给人以激励。如果学生可以选择做什么以及如何做，他们往往会更加投入。

● 在进行学生课题研究时引入选择机会——选择不要太多，否则学生无从选择；但也不能太少，否则学生根本无法作出自己的选择。

● 在完成没有太多选择余地的课堂任务时，可以尝试进行集中选择的活动。比如，“如果我能选择成为一种食物/一棵树/一种色彩/一件乐器/一辆小汽车/一个国家/一件家具/一种动物，我愿意是……，因为……”

16. 不要把自己的观点强加于人

我爸爸很专横。他不和别人讨论任何问题。他只是表明他的观点，并宣称其他观点都是缺乏依据和愚蠢的。他总是试图告诉我该思考些什么，如何做每一件事。到最后，不管他说什么，我都充耳不闻。

做父母的很容易因为自己的身份和智慧而变得过于自信，并在毫无察觉的情况下宣告这个、决定那个、断言什么什么，从而压制你女儿日益增长的探索自身对事物独立看法的需求。对她进行过多的批评或赞赏，或者过度使用奖赏手段，也会产生相同的后果。你这样做，即是在要求她遵从你的看法和价值观。

人们认为，青少年期以前的女孩子比较“顺从听话”，她们喜欢取悦他人，行事循规蹈矩。你不应该利用女孩子的这一特点，相反，应该着力强化她的个性和自我觉察。当女孩子进入青少年期以后，在她们探求自己的身份——自己是谁——之前，会从否定的角度——自己不是谁——来界定自己。这时，她们大多会拒绝接受父母的价值观。她们应该自由地探求自己的身份，做父母的不应把自己的观点强加于她们身上。

家长：

● 征询你女儿对事物的看法。比如，你可以这样说：“我喜欢这个，但重要的是你的看法如何。”而不是说：“太棒了，你不这样认为吗？”或者可以说：“你觉得那个电视节目如何？”而不是说：“那个电视节目简直就是胡说八道。”

● 认真考虑你真正在意什么，并要意识到：当你的女儿坚持其独立性之时，很可能将目标指向你所在意的那些事物。如果果真如此，不要因此而感到不快。

● 你越是将自己的看法和价值观强加于她，并自以为她会赞同你的这些看法和价值观，她拒绝接受的可能性就越大，即便年龄较小的

孩子也是如此。

教师：

● 鼓励学生预见下一步将会发生什么（比如，在进行科学实验的时候），而不要直接告诉她们将会看到什么。

● 顶住诱惑，不要在课堂上为节省时间而直接告诉学生赞成或反对什么的标准论点。总是征询学生的看法，以提升她们的信心和思维技巧。

● 如果你参与解决两个女孩子之间的冲突，不要把你的解决办法强加于她们，而要鼓励她们自己提出解决办法。

● 在一般性争论中，将你的观点深藏于心，好让学生们形成自己的看法。但这并不意味着你不可以温和地质疑和挑战她们的观点。

17. 在你的世界里为她的情绪留下一席之地

当还是一个小女孩的时候，我被迫生活在同一个情绪平台之上，而不能自由地表达自己无尽的欢乐或者深切的忧伤。凡事都得适度，这种羁束让我窒息，我差一点就迷失了自己。现在，当我的女儿高兴的时候，她可以快活地蹦来跳去，我很高兴看到她这个样子。

如果有人对你说："你无权有那样的情绪感受"，你或许会大发雷霆。当孩子们的情绪遭到否定时，他们也会感到非常伤心。现在我们认识到，在我们的孩子成长为独一无二、具有奉献精神的人的过程中，情绪与思维同样重要。当我们的女儿在感受自我的时候，我们拒绝她的情绪，就是在拒绝她本身。

不知何故，过去人们认为，情绪比思维低级，与动物本能关联更加密切。在人类还很原始，尚未文明开化之时，情绪主宰着我们。而现在我们知道，情绪和有意识的思维一样，都发挥着非常重要的作用。情绪的作用，部分体现在：当生命受到威胁之时，助人生存。部分体现在：情绪是理解各种情境——我们经由这些情境发现自我——的途径。

家长：

● 如果你能接受你女儿的情绪，她就会试着接受、管控、欣赏或者顺利挺过自己的情绪。

● 帮助她提出自己的要求。比如对她说："我想你现在很伤心，拥抱你一下，你会觉着好点吗"，这样的话能让她放松地表达自己的想法："我现在心情不好，我来就是想得到一些安慰。"

● 接受她的道歉，即表明你承认了她的情绪。这时，你可以依如下的示范对她说点什么。比如："今天我一天都不痛快，所以冲你大声嚷嚷，真对不起！"

● 嫉妒、愤怒、沮丧和怨恨等情绪，是可以接受的，而不应该受惩罚或遭否定。虽然可以有这样的情绪，但不可因为你的情绪而伤害

他人。

教师：

● 给出一些不完整的句子，让女孩子去补充完成。比如：“当……的时候，我最高兴”；“当生气的时候，我……”；“当……的时候，我觉得自己最重要”；“当……的时候，我感到沮丧”；“当……的时候，我往往选择放弃”；“当受到斥责时，我想……”

● 就情绪进行自由讨论：让全班同学讨论他们对某件事情的感受/看法；尝试用不同的词汇（比如，沮丧/无能为力/愤怒/暴跳如雷等），来表达情绪。学生们可以就一些引发其他事件的触发器事件进行讨论，并就每一个人所描述的情绪是否符合被讨论的事件做出判断。

● 给年龄较小的孩子配备一本“情绪”日志，让她们在固定（或者自由）的时间里，写下自己对课业、学校、各种事件或人物的反应。

18. 给她讲她的故事

小时候，有一次你非常生气，便拿着剪刀躲到沙发后面，并在沙发上剪了一个洞，这时，该轮到我生气了。

小孩子都喜欢听别人讲有关她们的故事——比如，当她们还是婴儿的时候，在她们出生时，哥哥姐姐们有什么样的反应，等等。这些轶闻趣事让你的女儿拥有自己的历史。它们就像一块块生命拼图，虽然永远无法企及，但她却需要它们，以使其生命图景完整无缺。

年龄大一些的孩子喜欢听自己以外的其他故事——他们父母的童年和学校生活，或者姨父姨母、叔叔婶婶们古怪而可笑的滑稽行为。这些故事有助于女孩子更多地了解有关她所属家族的情况，可以强化她的归属感。每一个故事都是一段连接线，使她的人生变得完整连贯。就像蜘蛛网一样，她拥有的连接线愈多，她感觉自己愈是强大。

也有必要和她聊聊那些艰难的时日。如果我们有意忽略某些特别的事件，她的个人历史就会出现空白。

家长：

● 不时拿出家庭相册，一起谈论照片中的人物和发生的事情。这可以填补她对家族历史理解的空白，还会引发开怀大笑，引出其他相关话题，强化你女儿的身份认同感，提升她对未来的信心。

● 经常回忆那些曾经的假期、生日派对和各种特别的经历，或者学校组织的使家人更加友好和睦且充满乐趣的郊游活动。

● 如果可能，留着你女儿的第一双鞋，她最喜欢的玩具、书籍和衣服等作为纪念，方便你日后重温过去，同时向她表明你是多么珍视过去的时光。

● 和她讨论曾遇到的困难，而不要将之埋在心底。她有权获得有关她的各种信息，以便她理解自己的个人世界。

教师：

● 个人生命线：以小组为单位，就学生个人生活中的各种重要的特殊经历进行讨论，讨论这些经历为什么重要，以及她们当时的感受。让每个学生在一张大纸上画一条垂直线，代表她们从出生到现今的生命，尔后，在线的两侧，分别写下各自正面的和负面的个人经历。

● 并非人人都有幸福的家庭故事可讲。既要关注那些好的、快乐的经历，也要关注那些糟糕的、令人难过的经历，以确保获得全面、符合实际的情况，而不遗漏任何一个人的经历。

● 当你和班级学生讨论家庭问题时，确保涵盖了所有的家庭类型和照料方式。

19. 鼓励自我反省

自我反省意味着站在自身之外，审视那些业已发生的事情，并提出“为什么”、“怎么样”以及“如果……，那会怎么样”之类的疑问。自我反省意味着“扪心自问，凝思过往”。自我反省需要你重温过往经历，和自身进行无言的对话，以确认过往经历之间的关联，并理解它们。自我反省能提升自我觉察水平，帮助你理解自己的生活，控制并引入变化。

自我反省非常有益，因为回望过去是展望未来的第一步，对于促进学习、维持友谊、以非暴力手段解决冲突以及规划个人生活，都非常重要。如果一个女孩子不能够反思自己的言行，评估其优劣，并认识到自己需要在哪些方面有所改变，她就不可能向前发展，取得任何进步。女孩子清楚了解自己的情绪感受和行为表现，有助于她理解他人的感受和行为，从而有助于她预见人际关系中可能出现的问题。如果她能够理解自己的过去，将有助于她更好地面向未来。

家长：

● 每天晚上和你的女儿一起简单回顾并反思一天的活动，把它作为每晚的例行任务之一，并让她“自言自语”如此做的好处和坏处。

● 你自己也要进行回顾和反思。对她说“我不知道自己能不能换一种方式来做那件事情”，或者说“事情发生时，我真的感到非常激动/生气”，这样可以向她展示什么是行动中反思。

● 确保你的儿女阅读小说作品，尽可能和她一起讨论小说中的情节和人物。

● 视其年龄大小，适时鼓励她参与戏剧表演、想象性游戏和化妆打扮。

教师：

● 确保女孩子经常阅读小说及非小说类作品，和她们一起探讨故事情节和人物。

● 在戏剧表演中引入角色转换，以探索不同的角色体验。

● 让每个学生分别在两张纸上写下有关自己的两条正面描述和两条负面描述，然后把它们抄写到一块大板子上，并向她们提问。比如：“你总是这么让人恼火吗？如果不是，你什么时候让人感到恼火？为什么？”这样有助于她们思考并拒绝她们一直想当然地认为贴在自己身上的负面标签。

20. 让她平静地放松自己

大多数女孩子有时候都喜欢忙个不停，以宣泄过剩的精力。但是当情势需要或者有人提出要求的时候，每个女孩子也都必须能够放松下来，并且当她真的停下来的时候，她内心里必须感到舒服惬意。让自己忙碌是有益的，但感到厌倦也不是罪过。当孩子们平静下来，并且不会对未来的前景感到惶恐不安时，他们更有可能探究和发展内在自我。

平静的时间，意味着有机会冷静下来、喘口气放松放松甚至是暂时逃避一下。平静的时间，也意味着安静平和、不再忙忙碌碌、乐于一人独处。每一个女孩子都有其放松自己的方式。有人偏爱懒散地坐在电视机前看电视，有人选择逗宠物玩，有人喜欢在欣赏音乐的同时放松自己，还有些人乐于在画画或做着其他轻松事情的时候愉快地沉思。

在平静的时间里放松自己，使你女儿的思绪得以信马由缰，给了她发现自己内心的真实想法，并学习对自我感到满意的机会。

家长：

● 发现你女儿放松自己的方法，鼓励她运用这些方法来放松自己，特别是在她放学之后或者一段时间以来非常忙碌之时——这些时候，她可能认为自己很难“着陆”。

● 尊重年龄大一些的女孩子拥有属于自己的宁静空间的要求。如果家庭空间较为有限，这个空间不一定要局限在家里。

● 鼓励平静地共处——和你的女儿一起看电视或视频节目。如果她还小还喜欢拥抱的话，不妨在晨起时抽时间给还在床上的她一个拥抱，或者有时开车送她到她朋友家去玩。

教师：

● 简单的呼吸运动和放松训练对小学生非常管用。年龄大一些的女孩子可能需要更多鼓励才会参与，而且她们可能更容易接受瑜伽或

者亚历山大健身术（一种使运动机能和心理机能得以协调和康复的身体训练方法。——译者注）。

● 如果一堂课内容较多，要留出专门的结尾时间，用以总结概述刚刚学习过的内容，并鼓励学生温习、思考。

21. 向她说明你的想法和情绪

法国哲学家尤伯尔（Joubert）说："孩子们需要榜样，而不是批评家。"如果你的女儿看见你为她作出表率，那么，她也会试着安全而自在地发现并表达自己的想法和情绪。

一个普遍传播的错误观点言之凿凿地认为，想法和观点应该作为"真理"威严而专断地呈现出来。这种观点排除了包括孩子在内的其他人对事物持有不同看法的可能性，可能会引发冲突。

想法和论点可以提出，并进行解释，但不宜坚持，当然，一些重要的纪律问题可能除外。一个有用的原则是：坚持你被倾听的权利，而不是你对世界的看法。一个人的内在力量建立在宽容和尊重他人，而不是控制他人之上。而且采取这一立场，也可以让你感到解脱：如果你不需要控制他人，就不必每时每刻都是正确的。

家长：

● 如果你感到生气、伤心或沮丧，请说出来并说明原因，别只是大吼大叫。

● 向你的女儿说明你对她行为的反应，有助于她学习如何预见、预测，变得更加体贴和体谅他人，对自己的行为更加负责。

● 跟她说说你是如何作出某个具体的决定的。比如，你可以说："我首先想到了这一点，然后我意识到那一点，最后，我决定……"

● 你自己对你的情绪负责。你可以说："当……的时候，我感到生气"，而不要说："是你惹得我生气。"

● 当你的女儿骂骂咧咧时，让她改换措词来表达她试图表达的内容。你自己也一样。

教师：

● 帮助你的学生找到最恰当的语言来表达她们的想法和情绪感受。

● 尽量准确地表达你自己的想法，为学生做出表率。

● 多用以“我”开头的句子，避免让人觉得你要责备谁似的。

● 高情绪素养需要学会使用情绪语汇。女孩子们需要知道她们可以选用哪些语词来表达自己的情绪感受——而且，如果以恰当的方式告知她们这一点，她们会非常乐于拓展自己的语库，来替代那些咒骂性的语言。

22. 保持交流沟通

我曾经以为我女儿挺好的。尽管她独处的时间多了一些，但她看起来生活得不错。我的生活也还行。我们之间交谈不多。后来，在进行普通中等教育证书考试（GCSE，General Certificate of Secondary）的时候，她开始逃避一切事情。如今她不学习，整天关在家里，也不说话。我们的生活真的是一团糟。

如果孩子不与成人交流沟通，其代价将是非常巨大的。交流沟通能力对于社交健康、情绪健康和个人成功非常重要。如果成人，尤其是父母不与女孩子交谈，她便很难自在地与他人交谈。不交谈，意味着没有兴趣，女孩子可能将之理解成对她的忽视。所以，家庭中的沉默会给她的自尊、自我价值感以及她对未来婚姻家庭关系的信任产生不良影响。

同时，家庭中的交流，也有助于她在其他有权威的成人以及同伴面前自如地表达自己的观点，这会增强她的自信，对她将来与专业人士和官员打交道时坚持自己的立场亦会有所帮助。

家长：

● 坚持交谈，即便这样令你感到不舒服。你们交谈愈多，交谈起来就会变得愈加容易。

● 尽量多与你的女儿一同进餐。如果只是偶尔为之，请别碰餐桌礼仪和其他一些有争议的话题。如果她拿一些有争议的话题来激你，别上她的当，只管闷头吃饭吃了。

● 如果你要对某事表示强烈异议，请以“我”来开头。比如你可以说：“我不乐意包揽所有的家务活儿，希望有人能帮帮我。”

● 听她讲话时，总是停下手头的活计。

● 因为工作或娱乐，你不得不外出。等回来后，要立即留出时间，恢复与她的联系。

教师：

● 沉默寡言的学生会减少向老师提出要求，但我们不能据此想当然地认为她们凡事应对得挺好。

● 虽然腼腆的学生可能只是想花时间外出独处，但是，我们仍要保持警惕。注意发现她们更长一段时间内的行为规律，与你的同事一起探讨，非正式地与这些同学交谈。如果你还是感到担忧，请尽早予以干预。

● 确保课堂教学计划中包含鼓励人人参与的练习以及小组合作完成的任务。

● 不管在什么课上，都要注意培养学生的基本沟通技能：反省自己、聆听他人和宽容他人。

23. 鼓励自我评价

虽然孩子们乐于看到她们令我们满意的事实，但是，我们从一开始就应该尽力鼓励她们拥有评价和赞赏自己的信心。

女孩子通常比较谦逊，容易低估自己的表现和价值。对有些女孩子来说，这或许有助于她们付出自认为必需的格外努力，以取得更好的成绩。但这也可能使她们更加觉得“我做得好，只是因为我付出了特别的努力——我其实真的没有那么好”。不过，在他人的支持和指导下，她们也可以学会实事求是地评估自己及其能力，并充分发挥出自己的潜能。青少年期早期是一个特别危险的时期。大约在14岁前后，女孩子的自尊水平将剧烈地起伏波动。

女孩子对自我进行评价，可以消除她们对他人赞赏的怀疑及批评给她们带来的剧烈痛苦。自我评价非常重要，因为它是自主学习的核心，而自主学习正是她们未来学习的方式。

家长：

● 别总是吹毛求疵，动不动就数落人。这样，你的女儿就会变得不再依赖你的意见，并丧失对自己的意见的信心。

● 当你的女儿询问你如何看待她完成的某件事情——一幅画，一篇短文，一项成绩，练习的一段音乐时——把这个问题给她“踢”回去。从根本上说，重要的是她如何看待自己的努力。而且鼓励她相信自己也是非常重要的。

● 最大限度减少对她的批评，特别是不要涉及她的长相和能力，因为这只会驱使她越来越频繁地寻求你的认同。

教师：

● 鼓励女孩子们结对互评对方的功课，以此作为她们学习如何诚实地看待自己功课的第一步。

● 如果学龄前儿童可以很好地依照“计划—实施—回顾”的步骤行事，年龄大一些的女孩子也一定可以做到。

● 全面准确的反馈非常重要。在每一件课业作品即将完成时，要求某个学生评价它的优点，之后由你详细分析该评价符合或不符合要求的原因。

● 女孩子经常进行正常的自我评价，也就没了低估自己能力的借口。

24.“聆听”沉默

女儿14岁至16岁时，几乎不与我们说话，要不就冲我们大喊大叫。她在自己的房间里一呆就是几个小时，像是过着隐居生活，真把我给愁坏了。后来，她突然像变了一个人似的。她变得更加自信，又开始与人交往了。

最终，这位家长相信了她的直觉，并且一切都变得好起来了。但是，请当心：如果你的女儿不合群，也不再开口说话，你未必可以认为她一切正常，因为事实上她可能是有问题的。她如此的行为表现，可能表明她心情不快、情绪沮丧。

当然，你的女儿也没有必要一直说个不停。沉默有时意味着她感到舒服惬意，没有必要让说话填满生活的每时每刻。我们也可以将沉默理解成安静的共处。当女孩子不说话时，重要的是不要忽视她的沉默：聆听沉默，思考沉默，接受一时的沉默，当她一人独处时，看看你能否弄明白她在忙些什么。如果你认为她不与你说话，在他人面前也沉默寡言，并且出现其他有问题的征兆，请予以干预。

家长：

● 保持与你的女儿交谈——谈论那些不致引发争执的话题，但不要强迫她回应。

● 建议一起进行一些不借助交谈也可以共同分享的活动，比如，游泳、打保龄球或者看电影。

● 了解表明她面临困境和危险的征兆。比如，经常上学出门较晚或者逃学，饮食习惯发生变化，身上出现不同寻常的气味（这可能是因为她独自一人吸毒或饮酒），以及个人护理标准降低等。

教师：

● 小组活动可以鼓励学生参与，减少他不开口说话的机会。

● 女孩子在课堂上沉默不语，可能是因为害怕犯错误，或是有什么问题让她感到心烦意乱。找到她不说话的原因是很重要的。

- 尽量多安排要求每个学生都参与其中的活动。

积极正面地评价女孩子

充满巨大的变化和不确定性可能是21世纪的特征。要成功应对这些变化和不确定性，女孩子必须从积极的角度看待自己及其能力。这并不意味着她必须认为自己是十全十美的——事实上，如果她不这样看待自己会更好。

如果你的女儿充满自信，她就会觉得更加容易顶住，至少是理智地应对过度的学业压力、同伴强制以及不恰当的饮酒、吸毒和性行为的诱惑。成年女性的“自信”态度，有助于她坚守自己的原则，因而能够更好地应对自己在经济、感情、子女和职业方面的问题。但是，如果她视自己为问题、错误、失望、痛苦和苦恼的根源，她就会缺乏接受挑战、承担责任的信心。

那么，成年人如何做才能培养出积极进取、富有热忱和乐观向上的自信女孩呢？非常重要的是，要让你的女儿知道她对你非常重要，持续不断地支持和鼓励她，给她充分的正面反馈，拓宽她的眼界，做一切让她感觉到自己被爱和需要的事情。同时，最大限度地减少对她的责备、唠叨和吹毛求疵也非常重要，因为它们会传递出你对她的失望。即便你本没有这方面的用意，你也会向她传递出有关她是否可爱及能干的有害信息，对她的心理健康、情绪稳定性、自尊和积极性造成不利的后果。

经常性的批评会让她觉得永远也不能令人满意，自己从根本上是一个有问题的人。她将因此总是谨小慎微，不断琢磨下一次又该轮到自己哪一个行为不被认可。这会削弱她的信心、主动性和士气，和冲她大喊大叫、没有根据的责备、严厉无常的例行惩罚，会产生相同的后果。

我们会为自己那些负面的话找到许多借口，并且可能认为，本来就该那样和她说话。我们可能将她任何挑战性的回应，视为我们的话没有伤害她的标志，却没有意识到，她举起的挑战性回应这一盾牌，

只是一种出于自我保护的臆想。如果她的回应带有敌意，我们常常将之视为她拒绝接受我们所说的话，并会想：究竟是因为什么，我们要劳心费神讨好她呢？如果感觉到自己说的话对她造成了伤害，我们可能会对自己说，她也该长大了。但是，那些“无法承受”建设性批评的女孩子，常常遭受了大量的建设性批评。要想让她还能保有一点能量以保护其自尊的话，我们就不应该继续让她接受此类批评。

对女孩子的忽视也会对她造成伤害。如果在父母的生活中，女儿根本无足轻重，要不就是给予她超过其年龄限度的自由，在如上两种情况下，她都可能觉得父母对她漠不关心。女孩子所需要的，不是父母宣称他们如何如何爱她，而是通过行动和语言，以一种她可以理解的方式，来表现出对她的爱。

25. 了解她的个性特质

每个女孩子都是与众不同的。不同的女孩子会有不同的感受事物的方式，玩耍的方式，看问题的方式，学习的方式，还会喜欢不同的事物。撇开她的性别不谈，正是这些“个性特质”决定了她的自我。如果非常了解女孩子的成年人将他们观察的结果用语言清楚地表达出来，并鼓励她也这样做的时候，女孩子对其内在品性的方方面面将有着更为清晰明确的认识。

不妨拿艺术家的调色板来做个类比：调色板能识别的颜色或特性越多，画出的画作就越趣味盎然、绚丽多彩。父母对孩子的看法，通常都很绝对，非白即黑。她们要么是“好孩子”、“成功的孩子”，要么是“有问题的孩子”、“不可救药的孩子”。要想女孩子始终充满骄傲、快乐和自信，她们必须视自己为多维度、多色彩的，拥有多种正面性格特质和能力的人。

家长：

● 填充你女儿的“个性调色板”，写下她的好恶——她喜欢吃的东西或者不吃的东西；她最喜欢的运动、课余消遣和活动，她喜欢和不喜欢的衣服，她的特长，她喜欢光顾的场所以及最有效的行事方式。

● 用积极的态度看问题：有些你认为的负面特点，可能是她正面品质的另一面。比如，她可能在朋友面前坚守自己的原则，而在你面前，这样做则会显得“过于自信”。

● 跟她说说你观察的结果。比如，你可以对她说：“我真的喜欢你……的方式”，或者“你非常关心他人/善解人意/手巧，我说的没错吧。”

教师：

● 与同事一起探讨，确认那些你觉得比较“调皮”的学生的长处和弱点。

● 了解不同的学习方式，让自己的授课方式适当有一些变化。

● 询问学生们喜欢什么样的学习方式。

● 把学生们分成一个一个的小组，依次选出一名学生，然后让其他组员说说她身上的所有长处和独特品质（禁止使用奚落性语言）。安排一个人记录所有组员的发言，为每个学生列出10至15条优点。

26. 不要拿她与别人作比较

对有些女孩子来说，生活在某个兄弟/姐妹的光彩之下，是其一生中驱之不散的梦魇。有些女孩子可能永远也不能完全拂去羞辱和自卑感。“你哥哥就不会把事情弄成那个样子”，或者“你没有你姐姐那么有天分”之类的话，有时可能毁掉一个女孩子的自豪感，扼杀其雄心壮志。在“你怎么就不能像丽雅（Riya）那样衣着整洁呢”一类的问话中，朋友也可能被用来（说得准确些，是滥用）作为她学习的榜样。这些讥讽之语，根本不能激励人，相反，它们给那些深受其害的孩子们明媚的童年生活蒙上了阴影。拿女孩子与他人作比较，会削弱她们的信心，并引发冲突。

即使是同样性质的赞赏，也可能是有局限性的。说“在家庭成员中她很聪明，他长于运动”，这可能会让两个孩子都拥有引以为傲的地方，但也会使他们中的任何一个在对方感兴趣的领域中开发自身潜能的可能性变小。兄弟姐妹或许生来就有差别，但是他们仍会刻意让自己与他人有所不同，以创造属于自己的领地。当技能成为其领地之时，孩子们就会排斥他人进入。同时不要忘了：比较她与其他任何一个女孩子的身材或体重，都是绝对不允许的。

家长：

● 赞赏差异。每个孩子都有理由与众不同：看起来与众不同，作出不同的反应，因为每个人都是独一无二的。

● 让孩子们知道：家里有不止一个艺术家、钢琴演奏家或运动员似的人物存在的空间。

● 劝诫家庭成员不要过分关注外在形象或体形。不管于她是否有利，都不要拿你女儿的身体与他人作比较。

● 不要拿你的女儿同与她同龄时你的状况或行为进行比较。她是她，你是你。

教师：

● 将每一个学生作为独立的个体予以积极评价。无论什么时候都不要为了贬低她或胁迫她更加努力而将其与兄弟姐妹进行比较。

● 对女孩子的原创性和创造力予以特别的支持和鼓励，因为这是她独特“自我”的证明。

● 竞争加剧焦虑。如果要进行比较，最具建设性的做法是拿她的表现或作品与自己上一次做比较。

27. 尊重她的情绪

情绪决定我之为我，对人非常重要。虽然总体说来，相对于男孩子来讲，父母更易于接受女孩子表现出恐惧和焦虑一类的情绪，但是，对男女平等和成功的追求，可能诱使家长抑制子女们产生这类情绪。许多成年人宁愿女孩子也不再“易动感情”，还有另外一个原因：孩子们越早控制住自己的恐惧等情绪，家长们就可以越早不必继续为应对她们的恐惧等情绪而“浪费时间”。孩子们怕黑，怕水，怕蜘蛛，怕失去友谊，怕失败，怕噩梦和鬼怪，所有这些都考验着家长的耐心。家长们试图以理性的讨论来回应孩子们某些事实上非理性的恐惧情绪。但是，对于你的女儿来说，恐惧可能并不在理性的范围之内——相反，恐惧可能纯粹是情绪性的，理性与情绪性无法融合。

无论是感到喜悦还是失望，恐惧还是暴怒，高兴还是嫉妒，女孩子的父母及照料人都应该接受和尊重她们的情绪，因为她们正是藉此来感受自我的内在本质。

家长：

● 尊重你女儿的恐惧和焦虑、希望和梦想，即便（而且特别是）这些情绪在你眼里看起来荒唐可笑或缺乏理性。

● 分享她的快乐，分担她的失望。

● 接受并描述她的情绪感受，好让她发展出有助于理解自己情绪的语言。

教师：

● 害怕失败是导致一系列有碍学习的行为发生的原因。鼓励学生不掩饰自己的恐惧情绪。

● 对任何年龄的男女学生来说，戏剧表演和角色扮演都可以让他们“安全”地探究情感。

● 有些女生生来直觉敏锐，觉察力强。小组辩论和讨论有助于那些洞察力弱一些的学生向具有较强洞察力的学生学习。

- 阅读小说是探索人生经历并思考其影响的有效途径。

28. 用眼睛“聆听”

我爸爸并没有真的听我说话。我希望有一天，当我跟他说话的时候，他能放下手中的报纸，或者关掉电视。我觉得自己一点都不重要。

倾听不仅需要用耳朵听人讲话，也同样需要拿眼睛注视对方。如果你没太留心听你女儿讲话，通常意味着你的心思还放在手头正忙碌的事情上，而没有注视你的女儿。当你注视她的时候，会产生三个效果：首先，你得停下手头正在做的事情，将全部的注意力集中到她身上；其次，与她的眼神交流有助于你将思绪聚焦在她以及她要跟你说的那些事情上；第三，你可以通过阅读她的“身体语言”和面部表情，来了解隐藏在语言背后的信息。

如果家长和老师没有用心听女孩子说话，或者压根儿就没听，实际上是在向她表明，他们及其手头的事情比她更加重要。如果女孩子被人忽视，她会觉得自己无足轻重，感觉受到伤害。她也因此不会对自己感到满意，其自尊可能也得不到健康发展。

家长：

● 当你的女儿要和你说话的时候，首先要使用你的眼睛，而不是耳朵，并停下手里的活计，让注意力专注于她。

● 观察她的面部表情，发现背后的隐含意义。注意她的站姿或坐姿以及说话的语气。

● 让她知道你很重视她，并对她说：“这听起来很重要，我想我最好坐下来好好听你说说。”

教师：

● 向她表明你理解了她对你说的话，并对她说：“直觉告诉我，你还有一些东西没有告诉我。”

● 教给学生身体语言方面的知识，并密切关注身体语言在所有课堂口语活动中的运用。

● 让女孩子们充分参与讨论、辩论和演讲陈述，给她们提供彼此聆听和尊重对方观点的机会。

29. 用耳朵“注视”

就像用眼睛“聆听”一样，用耳朵“注视”有助于成年人更加敏锐地体察女孩子的内心世界。对于女孩子来说，内心世界与更加显而易见的外部世界同样重要，二者都会影响女孩子的自尊品质，两相比较，前者的影响更大一些。

自我对话是女孩子关于自我的表达。透过聆听你女儿的自我对话，你可以管窥她内心的真实想法。处于青少年期的女孩子特别容易自我贬低。比如，某个似乎一直学习还不错的女孩子在一次测验中表现得出类拔萃。可是，面对这个特别优异的成绩，她可能会说：“这次成功纯属侥幸，我本不该得到这么高的分数。”或者说：“下次测验我可能及不了格。”这些话告诉我们，在内心里她怀疑自己。与此相类似，她可能有许多朋友。但是，如果其中某个朋友取消了对她的造访，她可能会说：“她兴许是得到了更重要的邀请。”消极的自我对话，表明她存在自我贬低的倾向。

家长：

● 留心听着她对自己的消极评价，并改用别的措词，使她对自己的评价准确和/或正面。

● 尽力记录你女儿所说的话，以及她多长时间会做出一次自我贬低性的评价（即使是以明显的玩笑方式作出的），以帮助你了解问题发生的方式或严重程度。

● 简单地否定她对于自我的评价，不会起什么作用。变笼统评价为具体评价，这样，当她说“我什么时候都不行”的时候，你可以说：“这一次你的表现没有你预期的那样好。”或者多重复几遍在你眼中她的与众不同之处：“我发现你能直击问题的要害/和你在一起非常有趣和开心”，或者“我看你是一个……”

教师：

● 往积极方面看问题。不要让学生产生消极想法，并对“我做不了这个”的断言进行挑战。

● 鼓励开展自我评估，让学生们写下自己的行为表现——突出她们自认为做得最好的那些方面。

● 如果某个女孩子说自己一无是处、一无所知，可以画一条水平线，一端代表“一无所知”，一端代表“无所不知”。让女孩子在这条线的合适位置作个记号，代表她实际知道的程度。这样，她就会认识到，自己其实是知道一些东西的。

30. 尊重她爱玩的天性

小时候，我编故事，搞小恶作剧，和朋友们在外面一疯就是几个小时，度过了非常美妙的时光。

女孩子喜欢游戏，实乃幸事：游戏对于一个人建立自尊和自信非常重要。和朋友一起玩“假装”和“演戏”游戏时，女孩子特别擅长设计故事情节。游戏使女孩子得以认识自我，因为通过选择决定玩什么或者做什么、和谁一起玩、画什么等，她们可以逐渐丰富自我概念，并获得身份认同——这二者正是建立自尊必不可少的两个步骤。通过游戏，女孩子还可以发现自己有能力做些什么，因为游戏有助于培养她们在语言、社交、手工、制订计划、解决问题、协商和身体运用方面的能力，从而增强她们的自信，提高她们社会交往和结识朋友的能力。

最后，女孩子从事一些有安全保障的独自一人进行的游戏，会使她们逐渐认识到，自己是可以独力完成一些事情的。

家长：

● 鼓励你女儿与你，与她的朋友，或者独自一人，在室内或户外玩耍。

● 大多数时间里，让她自己决定玩什么项目。

● 提醒她什么时候必须停止玩耍，以示对她玩的权利的尊重。不要挖苦或嘲笑她，以免毁掉她的想象力。

● 假装游戏、装扮游戏、绘画和创造性游戏都非常重要，因为它们可以使女孩子变得积极主动、富有想象力和创造性，有助于她们取得好的学习成绩。

● 帮助你的女儿学会如何使用电脑，因为电脑代表着未来的生活方式。

教师：

● 尊重她们的爱好和兴趣，并将之运用到个人陈述和课题研究之中。

● 角色扮演和即兴表演非常有意思，并且能为女孩子提供难得的自我表现和宣泄的机会。

● 虽然玩耍很重要，在有些场所和时间也可以玩耍，但在另外的场所和时间，则必须停止。在紧张的活动之后安排“放松的时间”，有助于标明二者之间的界线。

● 应该鼓励女孩子把动作类游戏和安静的活动都纳入进来，丰富她们的玩乐项目。

31. 让她给你留下深刻印象

如果完成的某件事情给自己十分钦佩的人留下了深刻印象，所有的孩子都会觉得深受鼓舞，内心会充满自信和愉悦，这对提升他们的自尊有非常大的好处。告诉她她给你留下了深刻的印象，当然是一种赞赏，而且是一种非常有效的赞赏形式，因为它避免了其他赞赏形式可能出现的某些问题。

说他人给你留下深刻印象，是一种直截了当、开诚布公的赞赏形式，并且不需要做出其他赞赏形式中所隐含的审慎判断。最为重要的是，它是无条件的。“真的给我留下了深刻的印象”，或者“那真是令人印象深刻”，这样的表达已经说明了一切——这其中不包含任何欲对它进行限定，或者可能减损它欲传达的核心信息的限制条件。说他人给你留下深刻印象，没有任何勉强之意。

对你的女儿说她给你留下了深刻印象，还能消除竞争氛围。一些家长认为，他们应该比子女更强大、更优秀、更成功，并必须加以证明。但是，你的女儿给你留下深刻印象，并不意味着她已经超过你，也不会使她放弃超越你的努力。它只是表明你对她的赞赏，而这正是你的女儿求之不得的。

家长：

● 让你的女儿和你一起完成实实在在的任务。让她协助你做些修补、整理、决断和打扫卫生的工作，之后对她说：“哇，你做得真棒，给我留下了深刻印象。”

● 向她表明你尊重她的技能和想法：“你会修理，帮我修修这个，好吗？”

● 让她适当承担一些责任，使她得以检验自己，提升技能，觉得自己值得他人信赖。然后告诉她，她已经实现了目标。

● 让年幼的女孩子时不时小赢一把，并告诉她她的表现给你留下了多么深刻的印象。

● 她使用计算机的能力可能远远强过你，你可以心悦诚服地予以赞赏。

教师：

● 给学生们分配不同的任务，比如，汇报小组讨论的情况，查阅有助于全班同学完成课堂作业的资料，并明确地向她们表示，她们的表现给你留下了深刻的印象。

● 在课堂上，以这样的方式来开始你的提问，比如："好的，关于这个，你已经知道了不少……"

● 无论在公开场合还是私下里，都要对让人印象深刻的作品应得的奖赏心中有数。

32. 塑造她的个性

媒体上的各种形象影响我的生活，几乎到了愚蠢可笑的地步……总有人长得比我还苗条还漂亮，这打击了我的自尊心。

拥有魔鬼身材，而且能大把大把花钱去买时尚衣服的女孩子少之又少。在当今西方文化关注外在形象的影响下，几乎每个女孩子都觉得有一些方面不符合自己的期望或梦想——比如，她嘴唇的形状，臀部的尺寸或者眼睛的大小，她可能因此而感到沮丧。即便是小学年龄段的女孩子也可能过分在意自己的相貌。

但是，人的相貌总是很肤浅的——通过美容实现的美丽容貌同样如此。如今，外表上的吸引力被不恰当地高估。如果你家庭中每一个成员都更加重视人的社会素质，而不是身体素质，能容忍差异，尊重他人，而不管其体格或者长相如何，那么，你女儿的自尊就可能得到进一步的提升——倘若她的自尊还没有被同伴削弱的话。

家长：

● 在你女儿生病的时候，给她以支持；确保她干净、健康。通过如上途径，教她珍爱自己的身体。

● 不要用含有性别歧视的语言，强化时尚塑造的两性刻板印象。

● 别让她穿上没有什么实用价值的奇装异服。

● 如果可行的话，只定期给她有限的服装费，这可能有助于她避免沦为时尚的奴隶，因为她将不得不选择购买实用的服装。

● 让她为真正的自我感到骄傲，而不要在意自己的体形或衣着如何，以帮助她无论什么时候都满怀自信。

教师：

● 不要对学生说“你人很漂亮，身材也苗条，可以来演这出戏”之类的话。

● 不要采用这样的团队遴选机制——让那些胖女孩一直等到最后才被挑选。

● 确保学生们了解广告的威力以及专注于个人外在形象的时尚和健康产业。

● 和学生们谈论不同的女性和男性形象的隐含意义，以及个人选择及其多样化的重要性。

● 确保教授“个人、社会和健康教育”课和营养课的老师充分知晓成长中的孩子们的健康需求。

33. 在她做好准备后再给她以引导

六年级时，我经历过一次危机。学校以外，我非常积极，参加了许多活动，但我知道那都是别人为我安排的。要想成为一个独立的人，我必须自己做出各种选择。但是，父母的介入让我搞不明白自己到底是谁，真正需要些什么。

做父母的，总是巴不得孩子早一天学会走路，不再使用尿布，学会看书、游泳、骑自行车等。他们这样做，基于各种不同的原因，有些原因似乎更加光彩体面一些。但父母如此心切，会削弱女孩子的自尊心。

同男孩子一样，当女孩子做好准备之后，她们学得又好又快。“准备好”不仅仅意味着她们渴求知识和技能，有学习的愿望，而且意味着她们对学习新东西感到自在，充满信心。凭直觉她们应该知道，那些优先学习的知识，有助于她们理解自己的所见所闻。当女孩子自己何时从事何事施加影响时，她即开始全面了解自己，相信自己的判断力，这有助于她提升自尊。

家长：

● “如果今天是周三，那一定是上芭蕾课。”一些家长总是强迫自己的女儿参加各种各样的课外活动，让孩子闲不下来，并为她们提供出人头地的机会，但孩子们对此很厌烦。当心不要强迫你的女儿参加她并不喜欢而且也很难取得成功的课外活动。

● 不要逼迫她凡事都往前赶。如果你逼得太紧，她可能真要打退堂鼓了。

教师：

● 鼓励采用“掌握学习法”（指通过小步骤的教学、足够的练习机会、充裕的学习时间和补救性教学，使学生熟悉每一个学习步骤。掌握学习法以不同的时间，尽量使所有的学生都达到某一特定的成就水平。也有人将之译为精熟学习法。——译者注）。采用“掌握学习

法”时，老师告诉学生要达到的目标，为学生提供学习指导，向她们明示评价标准，并鼓励她们在这些原则指导下自主学习。“掌握学习法”对于成绩较差的学生尤其有效。

● 学习积极性高的学生，成绩会不断提高。努力提高每一个学生的学习积极性，激励学生自我发展。

● 女孩子通常愿意一个人学习。如果哪个女孩子遇到难题看起来“一筹莫展”，小组合作学习或许能帮助她继续前行。

34. 接纳她的朋友

朋友们增强我的自信，因为他们最了解我。

友谊对女孩子极其重要。朋友们认可她，帮助她产生归属感，因为他们告诉她她讨人喜欢，被人喜爱。他们经常分享她感兴趣的事物，陪她打发时光，为她带来快乐，让她建立身份认同。她会想："和这样的人做朋友，我就是像他们一样的人。"真正的朋友在对方遇到麻烦的时候，不离不弃，为之提供支持。换言之，真正的朋友，对于她获得身份认同、建立自信、培养社交能力及给她带来安全感，都是非常重要的——如果她的朋友都是"良友"的话。

女孩子与朋友关系密切，朋友几乎就是她个人的延伸。拒绝她的朋友，就是在拒绝她本人，这使得你想开口对她说她交错了朋友变得格外困难。如果她的朋友想要破坏你的计划，挑战你的价值观并引发你的担忧，在你采取行动试图将他们排除在她的朋友圈之外前，请一定要慎重考虑。他们可能确实是正常的孩子，只是想挣脱大人的束缚而已。在你禁止任何事情之前，主动和你的女儿交谈，因为禁止可能导致事与愿违的后果。

家长：

● 邀你女儿的朋友到家里来做客或与你们一同郊游，以便你更加深入地了解他们。

● 找一些有关她们的愉快话题，和她们一起交谈。

● 赞赏你的女儿与人交友的能力。

● 如果你担心她的朋友对她产生不良影响，试着列出她从朋友圈那里都得到了什么，并认真思考她的这些需求是否可以通过其他途径得到满足。也可以同她聊聊她对真正的朋友有什么期望——比如，尊重她的观点及其长处和短处，把最好的东西留给她，可靠等——然后，让她自己决定现在的"朋友们"是否具备这些品质。

教师：

● 虽然正常的友谊应该得到承认和尊重，但你还是应该从鼓励交往，最大限度减少同伴压力、欺凌和孤独出发，来安排课堂座位和课题研究分组。

● 通过全校集会和戏剧表演，探讨友谊和同伴压力问题。问问学生“好朋友应该具有什么样的品质”，并让每个学生写下他们认为自己作为他人的朋友具备哪些品质。

● 和某个小组的同学一起，拟订一份“友谊协议”，即期望朋友做些什么的清单。

35. 小心地进入她的个人天地

我妈妈问我眼下最喜欢哪支乐队，我告诉了她，并拿一张CD为她播放了几支曲子。她听了听，然后皱了皱鼻子，说："很遗憾，我不喜欢它们。"其实我并不一定想要她喜欢，那是我喜欢的音乐。

很难说女孩子希望父母在多大程度上介入她的生活，特别是当她处在尤其需要远离父母、特别想独立的年龄的时候。对此，没有人能给出一个确切的答案——做父母的只需时时体察各种可能发生的问题，当问题出现时，对事态做出判断。不过，有必要记住以下两个有用的原则：关心她（但不要侵扰她）；牢记你的主要角色是父亲/母亲，而不是她的朋友。即使不做她最好的朋友，你一样可以做个体贴入微的好父亲/母亲，而她最好的朋友应该来自其同龄人群体。

家长：

● 可以去关心，但不要去控制你女儿的爱好和活动，它们也不必成为你的所爱。

● 给她空间和领地，让她与你分离、和你不同，但不要将自己隔绝在她的世界之外。

● 女孩子常常利用音乐和舞蹈来探索和确立其身份。询问她最喜欢哪支乐队或哪种风格的音乐，但不必让它们也成为你的最爱。

● 一同进行安全的体育运动和比赛，可以让几代人更加亲近和睦。

教师：

● 在就私事和家事进行讨论时，要认可学生所处的不同的家庭类型及各自的经历，但此类话题较为敏感，谈起来要小心谨慎。

● 在进行有关私人问题的讨论前，预先想好在讨论过程中遇到有学生感觉痛苦难过时的应对办法。

36. 最大限度减少批评

那时我还是一个少女。我妈妈说，膝盖以上，我的腿比姐姐的好看。膝盖以下，姐姐的腿比我的好看。就算她的话可能是公平的，但我对她这种冷漠、挑剔和不负责任的态度，还是感到很生气。我永远也不能把这件事从我的记忆中抹去。

成年人不经意说出的话，有时会对孩子造成巨大的伤害，而他们自己却浑然不知。甚至偶尔以玩笑形式说出的生硬的话都会让孩子埋下自我怀疑的祸根。无论是女孩子还是男孩子，他们对于批评要比大多数成年人意识到的更加敏感。时常数落孩子，不仅导致她们怀疑自己，而且她们会因为觉得辜负了父母而感到羞愧和内疚。如果女孩子没能让他人满意，她就会认为自己令人失望，最终，她会觉得自己是一个受人嫌弃的窝囊废，尽管她可能将这种情绪深藏不露。

女孩子感到羞愧，是非常危险的，这会导致她们追求完美主义及拥有完美的身体，以证明自己的价值。当女孩子觉得自己一无是处时，羞愧感甚至会驱使她不惜进行自我伤害。

家长：

● 每次只批评一种行为。过分地批评将使你的女儿心怀怨恨、不愿合作。

● 凸显积极的方面——关注那些你想让她做的事情，选择那么一天，只对她做得好的事情进行评价。

● 别老是看着她，不再对她妄加评论，因为这意味着你试图控制她，不信任她。

● 不要使用羞辱性语言，比如："我哪儿也不会带你去"，"我真希望压根儿就没有生下你"，"你真让我恶心"，等等。

教师：

● 教师的话对孩子的伤害，与其他人并无二致。

● 批评、取笑、挖苦、嘲笑、大吼大叫和责备，都是对人的贬低，会伤害他人感情，让人感到羞愧，贬损他人人格，使人受到伤害，让人觉得丢脸。这些会削弱人的独立性、主动性和士气，任何时候都不足取。

● 一次消极批评造成的伤害，至少需要四次“赞赏”来弥合。

● 变“你不能做什么”为“你可以做什么”。

● 怀疑比最坏的真相更残酷——让学生远离自我怀疑，留意她们出现自我评价不高的苗头。

译后记

说起来，我大学本科时学的正是青少年教育专业。大学毕业后，也有相当一段时间在做青少年工作，从事青少年教育方面的研究。

不过，决定翻译《自尊男孩手册》和《自尊女孩手册》这两本书，与我的学习和工作经历没有太大关系。作出这个决定，最根本的原因是家有爱女——我想为我当时还不到七岁的女儿蒙蒙做点什么，我想让她为拥有一个虽年近不惑仍然上进而勤奋的父亲感到自豪。

我当然希望女儿能够像我一样刻苦，像我一样明白天道酬勤，付出之后必定会有所收获。但青少年教育专业出身的我，自然不会通过灌输的方式让她被动地接受这样的理念。我愿意用我的实际行动，让她自然地领会我欲告知她的事理。

所以，当从英国回京小住的大学同学白鲜平询问我是否愿意翻译这两本书的时候，我稍作犹豫后，就毅然决定承担起这个光荣而艰巨的任务。说这个任务光荣，是因为它的出发点寄托着我对女儿太多的希冀和承诺；说艰巨，则是因为我已经多年不做翻译，而之前也只是零敲碎打地尝试过一些翻译工作。再考虑到自己身在媒体行业的工作重负，我不知道自己能不能高水平地完成这个任务。

虽然开工之前已经作了充分的思想准备，但这两本书的翻译难度还是远远超乎我的想像。书中充斥着大量的非正式表达，翻译这样的图书，对于非英语国家的人来说，是一件十分棘手和头疼的事情，有的时候，我真有要崩溃的感觉。再有就是那些针对家长和教师的操作建议，常常一条就表达一个独立的意思，彼此之间缺乏必要的逻辑联系和上下文语境，斟酌起来尤感困难。

偏偏我生来就是一个完美主义者，凡事喜欢做到最好，至少要尽到自己的最大努力。就翻译来说，我向来不喜欢一知半解，胡乱猜测原作者的意思。我更不愿意遇到难题绕道走，对不明白的语言点干脆弃之不理。说到底，觉得自己还是一个愿意对自己负责，更愿意对读

者负责的人。为了兑现自己的这一追求和人生承诺，我不得不就书中的语言疑难点四处求教——求教于各种各样的英汉、汉英、英英词典。词典解决不了的，就去求教英语科班专业出身的。英语科班专业的解决不了，就去求教外国人。美国人解决不了的，就去求教与原书作者同籍的英国人……在过去一年多的时间里，我向许多同事、朋友甚至偶然走到一起的人们寻求过帮助，是他们的热情和耐心、支持和鼓励，助我顺利译完了这两本书。

还有许多人在其他一些方面给了我无私的支持和帮助。在这里，我要向所有鼓励、支持和帮助过我的人表达我由衷的谢意。

感谢我的大学同学白鲜平。是她鼓励我重拾翻译，给了我再一次证明自己的机会。在原有简体中文版权失效的情况下，是她以锲而不舍的精神，在高等教育出版社和英国兰登出版集团之间巧妙地穿针引线，最终促成两家出版社在最短的时间内签署了版权使用协议。

感谢高等教育出版社副总编辑龙杰。作为一名资深出版人，她所表现出的超强选题直觉能力让我叹服。这两本书能在高等教育出版社出版，也主要归功于她的选题直觉能力。作为这两本书的三审，龙杰对译稿提出了不少独到而中肯的意见，我对她的敬业精神和专业态度亦深感钦佩。

感谢责任编辑于嘉。他逐字逐句，对照原著审读我的译稿，帮我查找译文中的不当之处，和我一起寻求最适合中国人阅读的语言表达方式。他的努力，使译文增色不少。现如今，如此严谨认真的编辑似乎不多见了。

感谢卢勤、陆士桢、孙云晓三位专家对这两本书的鼎力推荐。知心姐姐卢勤的大名如雷贯耳，我虽久仰卢老师大名，却一直未与她有过直接的正面接触。当我通过我的大学同班同学申东提出希望她能为这两本书的出版写点什么的时候，卢老师爽快地答应了我的请求。陆士桢、孙云晓两位老师是我国青少年教育领域卓有成就的知名专家。

他们欣然为我的译作撰写推荐语，是对我的莫大信任，希望我的译笔没有辜负他们的期望。

感谢那些在语言方面给过我支持和帮助的人。包括：英国大使馆文化教育处一秘李嘉德，《北京青年报》记者马宁、朱玲。评论员潘洪其曾通读过《自尊男孩手册》的初译稿，并提出了若干宝贵的意见和建议。我还要感谢2008年9月在我从美国飞回北京的航班上与我一起探讨语言问题的一位美国小伙，他十分耐心地回答我提出的每一个语言问题，让我深切地感受到美国人的友好和热情。

感谢曹春。她是本书的封面设计和版式设计创意者。在这之前，我和她曾有过多次合作。我们合作默契，她非常能够理解我的想法，设计出来的作品常常就是我希望达到的效果。在封面设计方面对本书有过帮助的，还包括王虎、巨琳、陈兴兴等，他们都是我在北京青年报社可爱的同事。

最后，我要感谢我的家人。在这一年多的时间里，因为工作和翻译的双重牵累，我很少有时间送女儿上学、辅导她做功课，也没有多少时间做家务。照顾孩子和做家务的重担，主要落在了我的太太胡滨身上，我对她为我们这个家庭的辛劳付出表示感谢。我还要感谢我的爱女田雨蒙给我的无穷动力。看到她每天都很快乐，看到她每天都有新的进步，看到她还是那样深深地依恋着我这个因为工作和翻译的牵累而无暇照顾她的父亲，我感到由衷地高兴，这也稍稍纾解了一些我对她的歉疚之情。好在这两本书很快就要面世，我又可以抽出更多的时间陪伴她，和她一起成长了……

田科武

2009年3月30日于北京东铁营